



Детские страхи

Как помочь?

Развитие ребенка по Э.Эриксону

Детство - Доверие и недоверие - 0-1 год

- ▶ положительным полюсом служит доверие, а отрицательным — недоверие. Степень доверия зависит от проявляемой к нему заботы.
- ▶ Мир услужливый – можно доверять, мир подозрительный - недоверие
- ▶ Доверие/недоверие проносит через все следующие стадии развития
- ▶ Но на следующих стадиях развития вопрос о доверии/недоверии возникает снова.
- ▶ Благоприятное разрешение этого конфликта - надежда.



Детство - Самостоятельность и нерешительность 1-3 года

- ▶ Развиваются моторные и психические способности. Малыши стремятся делать все сами и получают от этого удовольствие.
- ▶ Если родители предоставляют ребенку делать то, на что он способен – вырабатывается самостоятельность. Если воспитатели проявляют нетерпение и спешат сделать за ребенка то, на что он и сам способен, у него развивается стыдливость и нерешительность.
- ▶ Конечно, не бывает родителей, которые ни при каких условиях не торопят ребенка, но не так уж неустойчива детская психика, чтобы реагировать на редкие события. Только в том случае, если в стремлении оградить ребенка от усилий родители проявляют постоянное усердие, неразумно и неустанно браня его за «несчастные случаи», будь то мокрая постель, запачканные штанишки, разбитая чашка или пролитое молоко, у ребенка закрепляется чувство стыда перед другими людьми и неуверенность в своих способностях управлять собой и окружением.
- ▶ Если из этой стадии ребенок выйдет с большой долей неуверенности, то это неблагоприятно отзовется в дальнейшем на самостоятельности и подростка, и взрослого человека.
- ▶ И наоборот, ребенок, вынесший из этой стадии гораздо больше самостоятельности, чем стыда и нерешительности, окажется хорошо подготовлен к развитию самостоятельности в дальнейшем. И опять-таки соотношение между самостоятельностью, с одной стороны и стыдливостью и неуверенностью - с другой, установившееся на этой стадии, может быть изменено в ту или другую сторону последующими событиями.
- ▶ Благоприятное разрешение этого конфликта - воля.



Детство - Предприимчивость и чувство вины 4-5 лет

- ▶ Дошкольник в этом возрасте уже многое умеет, придумывает сам игры. От того, как в этой стадии реагируют родители на затеи ребенка, во многом зависит, какое из этих качеств перевесит в его характере.
- ▶ Дети, которым предоставлена инициатива в выборе моторной деятельности, которые по своему желанию бегают, борются, возятся, катаются на велосипеде, на санках, на коньках, вырабатывают и закрепляют предприимчивость. Закрепляет ее и готовность родителей отвечать на вопросы ребенка (интеллектуальная предприимчивость) и не мешать ему фантазировать и затевать игры. Но если родители показывают ребенку, что его моторная деятельность вредна и нежелательна, что вопросы его назойливы, а игры бестолковы, он начинает чувствовать себя виноватым и уносит это чувство вины в дальнейшие стадии жизни.
- ▶ Благоприятное разрешение этого конфликта - цель.



Детство - Умелость и неполноценность - 6-11 лет

- ▶ В этот период у ребенка обостряется интерес к тому, как вещи устроены, как их можно освоить, приспособить к чему-нибудь. Этому возрасту понятен и близок Робинзон Крузо.
- ▶ Когда детей поощряют мастерить что угодно, строить шалаши и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать, когда им разрешают довести начатое дело до конца, хвалят и награждают за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость и способности к техническому творчеству.
- ▶ Напротив, родители, которые видят в трудовой деятельности детей одно «баловство» и «пачкотню», способствуют развитию у них чувства неполноценности.
- ▶ В этом возрасте, однако, окружение ребенка уже не ограничивается домом. Важную роль в его возрастных кризисах начинают играть и другие общественные институты. В школе ребенок, которого дома поощряли к творчеству, может закрыться, встретив насмешки детей или учителей.
- ▶ Зато ребенок, склонность которого мастерить что-нибудь заглохла из-за вечных насмешек дома, может оживить ее в школе благодаря советам и помощи чуткого и опытного учителя. Таким образом, развитие этого параметра зависит не только от родителей, но и от отношения других взрослых.
- ▶ Благоприятное разрешение этого конфликта - уверенность.



Врожденные страхи по возрастам

- ▶ **0-1 год** - беспокойство вызывает неудовлетворение жизненно важных потребностей, неожиданные громкие звуки, резкие движения со стороны взрослого, падение, потеря опоры. После 6-7 месяцев - уход матери и появлении незнакомых лиц.
- ▶ **1-3 года** - сказочные персонажи (волк), страх неожиданных звуков, страх одиночества, страхи боли, уколов, страх перед незнакомыми детьми, страх смены обстановки.
- ▶ **от 3 до 5 лет** - триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства; с 4 лет присоединяется страх Бабы Яги, Бармалея, Кощея.
- ▶ **в 6-7 лет** апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.
- ▶ **у 7-8-летних детей** наблюдается страх вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям; страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Также типичен страх стихии — природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения.

Приобретенные страхи

- ▶ Первая причина появления приобретенных страхов это реальная ситуация, которая произошла с ребенком и напугала его. Такие страхи легче поддаются коррекции.
- ▶ Вторая причина - некоторые дети носят в себе очень много страхов: став мнительными, имея мнительных родителей и схожий с ними тип нервной системы, они просто «перетаскивают» родительские тревоги и страхи, а потом еще добавляют и свои.
- ▶ Третья причина - запугивание в воспитании. Дети гиперактивные чаще подвержены страхам, так как родители, подыскивая методы управления ребенком, очень часто используют запугивание. Причем пугают всем, что придет на ум: милиционерами, дядьками, сказочными героями, пауками, разбойниками, животными и т. д.

Как помочь ребенку преодолеть страх?

- ▶ Проявлять открытость и сопереживание.

Старайтесь поощрять ребенка, чтобы он признавался вам в своих страхах и делился ими. Для этого ребенок должен доверять вам, чувствовать с вашей стороны поддержку и любовь. Расскажите ему, что детьми вы тоже боялись и до сих пор иногда побаиваетесь, но у вас есть средства, помогающие справиться со страхами. Раскройте страх вместе с ребенком и научите его, как правильно работать с ним.



► Объяснить ребенку причину его страха

Все мы боимся незнакомых вещей и мест, так как вообще страшимся неизвестного. В темноте трудно узнавать предметы, и потому они кажутся нам чужими. Взрослые боятся этого меньше, поскольку уже знают, что предметы не меняют своей формы в темноте. С другой стороны, детям нужно не раз пережить это ощущение, чтобы в итоге убедиться: во тьме все вещи остаются точно такими же, как и при свете дня.



Восполнить ребенку недостающие сведения о самом предмете страха

- ▶ Если ребенок боится сказочного персонажа, расскажите о нем, где он живет, что любит, чего боится, покажите картинки.
- ▶ Если это страх темноты, внимательно рассмотрите с ребенком все предметы в его комнате при дневном освещении, пусть он выучит наизусть что где находится, какого цвета, формы и т.д. Потом выключите свет вместе и опять включите, вновь посмотрите на предметы - изменились ли они? Пусть ребенок вместе с вами потрогает предметы при свете и в темноте.



Помощь товарищей

- ▶ С трех лет можно эффективно справляться со страхами при помощи окружения. Например, для преодоления страха темноты можно дать детям фонарики и накрыть их одеялом, чтобы они светили друг другу. Эта игра подходит и для садика, и для дома - разумеется, под наблюдением взрослого. Можно также вместе играть с закрытыми или завязанными глазами, набираясь опыта в позитивных впечатлениях от темноты.

В целом важно отметить, что для ребенка общество детей играет более значительную роль, чем общество взрослых.

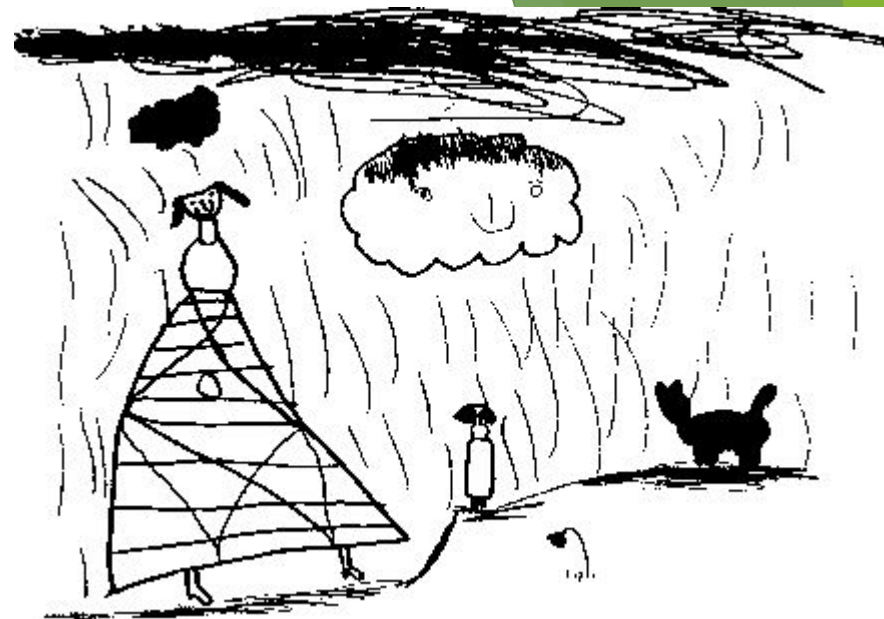


Объяснять ребенку, что страх помогает развиваться и двигаться дальше

- ▶ Проводите с ребенком беседы о пользе темноты, о том, что она толкает нас вперед, пробуждая новые желания. Ведь мы хотим узнать, что́ скрывается в темноте или по ту ее сторону. **Знание снижает степень страха.**

Основные приемы работы страхом: Рисование

- ▶ Дорисовка защитного объекта
- ▶ Закрашивание страшного
- ▶ Уничтожение зла (скомкать, разрезать, сжечь)
- ▶ Дорисовка интересных, интригующих деталей (сюрприз)
- ▶ Видоизменение рисунка (из страшного в смешное, из мрачного - в красивое)



Сочинение сказок, рассказов

- ▶ В этом случае в рассказ вводится элемент юмора, чтобы страшное стало смешным. Доведение страха до абсурда. Рассказ сочиняется совместно с ребенком.
- ▶ Можно читать уже готовые сказки. Например, при страхе медведя, читать «Трудолюбивый медведь», «Топтыгин и лиса», «Медведь в сетях», где медведь предстает не страшным, но смешным, милым, которого хочется пожалеть.

Игры - драматизации

- ▶ Инсценировка сказок, рассказов ребенка о своем страхе. Этот прием используется в группе детей или в семье, так как необходимо несколько актеров.
- ▶ Ребенок сочиняет сказку про страх, потом устраивается постановка, дети разыгрывают сценку. Задача взрослого - привести история к веселому, положительному концу. У детей с неврозами истории чаще всего имеют печальный конец.



Игры

- ▶ Пятнашки: игра содержит ряд правил, которые делают ее коррекционной. Зона игры ограничена мебелью, есть предметы, через которые нельзя пятнать, пятнать можно только по определенному месту (по низу спины) и достаточно сильно (снимает страх боли, уколов, физических наказаний), желательно присутствие в игре шутливо- угрожающих реплик.
- ▶ Прятки: проводится при почти полном отсутствии света, есть места запретные для прятания, водящий ищет с шутливыми угрозами, остальные дети должны сидеть тихо и не выдать себя, воспитывая выдержку. Водящий какое-то время находится 1 в темноте, что само по себе терапевтично.
- ▶ Кто первый: надо доползти на четвереньках до стульев, проползти под ними и вернуться. Можно щекотать, толкать, мешать другому доползти.
- ▶ И другие игры.



Амулеты, ловушки страхов



Спасибо за внимание!

Психолог Заргарова Полина Георгиевна

8-911-716-6200

Rai-t@mail.ru